ما هي الحمية قليلة الألياف ؟

الحمية قليلة الألياف تتكون من الأغذية سهلة الهضم والامتصاص. أيضا بأنها تحتوي على أقل من ١٠-١٥ جرام من الألياف باليوم بهدف التقليل من كمية الأغدية التي تزيد من البراز.

ما هي الحمية قليلة الفضلات ؟

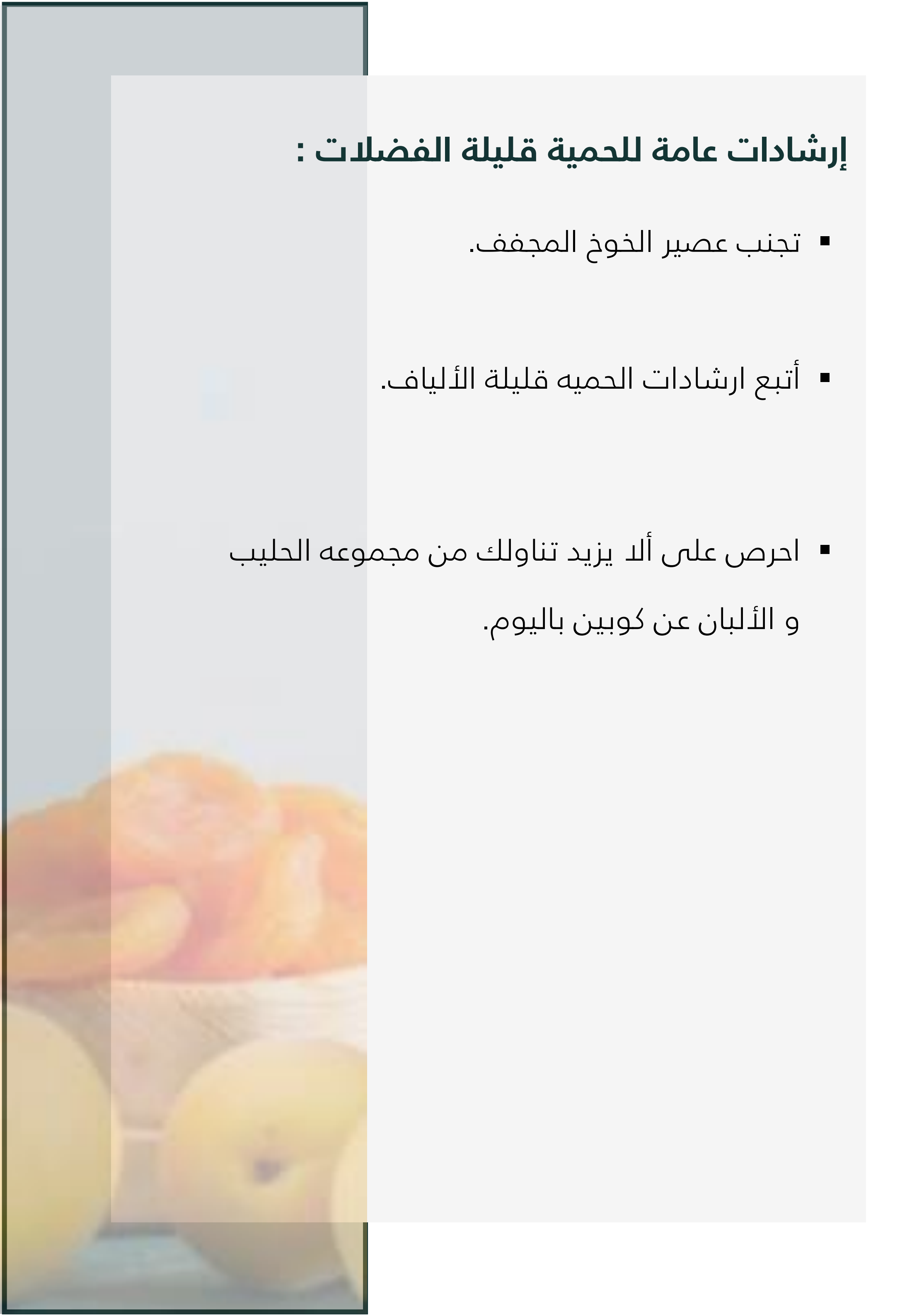
الحميه قليلة الفضلات هي نفس الحمية قليلة الألياف بالإضافة إلى أنها تنتج كمية قليلة من الفضلات بالأمعاء و تتضمن بعض الاعتبارات لمجموعة الحليب والألبان. ينصح بهذه الحميتين لكل من يعاني من انسدادات، التهاب القولون التقرحي أو الأمعاء، مرض كرون، العلاج الإشعاعي للحوض و أسفل الأمعاء، المفاغرة، جراحات الجهاز الهضمي.

الألياف : هي الجزء الغير مهضوم من النباتات ,حيث تبقى بالأمعاء ولا تستطيع هضمها منتجة الفضلات.

الفضلات : تتضمن الألياف , وأي مواد غذائية التي تزيد من كمية الفضلات

إرشادات عامة للحمية قليلة الألياف :

- حاول اختيار العصائر من دون اللب.
- تجنب أكل الفاصوليا والبازلاء المجففة.
- تجنب المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة، الدقيق ,النخالة والبذور أو المكسرات.
- تناول اللحوم اللينة، المفرومة، أو المطبوخة جيدا.
- تناول الخبز الأبيض والحبوب المكررة ومنتجات الأرز.
- تناول الخضروات والفواكة المعلبة أو المطبوخة، عوضا عن الطازجة.



إرشادات عامة للحمية قليلة الفضلات :

- تجنب عصير الخوخ المجفف.
- أتبع ارشادات الحميه قليلة الألياف.
- احرص على ألا يزيد تناولك من مجموعه الحليب و الألبان عن كوبين باليوم.

الأطعمة المسموحة :

المجموعة	امثلة
الحليب و مشتقاته	الحليب – اللبن – الجبن (الخالي من اللاكتوز)
الفواكه و العصائر	الفاكهة المعلبة من دون لب او قشر جميع العصائر بدون لب
الخضار و العصائر	الخضار المعلبة / المطبوخة من دون لب ا/ قشر العصائر بدون بذور او لب.
البقوليات	**اختار الأطعمة التي تحتوي على اقل من ٢ جرام من الالياف في الحصه الواحدة.** منتجات الدقيق الأبيض المكرر، مثل: الخبز الأبيض المدعم بدون بذور - البانكيك/ الوافل - كريمة الدقيق (القمح)، المعكرونة، و الأرز.

الأطعمة المسموحة :

البروتين	اللحم المفروم / اللين - اللحوم المطبوخة جيدا - الأسماك - الدواجن - البيض - التوفو. - زبدة الفول السوداني الناعمة.
الدهون	**احرص على الا تتجاوز كميه استهلاكك من الدهون ثمان ملاعق باليوم و ان تكون خياراتك من الدهون الصحية مثل زيت الكانولا و زيت الزيتون.** السمن النباتي (المارجنين) - الزبدة والزيوت النباتية، تتبيلات السلطة - المايونيز - الكريمة السائلة - المرق المصفى - كريمة الخفق.
اخرى	الكعك من دون اضافه صوص - الحلويات - الفطائر - الجيلاتين - السكر - العسل - القهوة - الشاي - المشروبات الغازية. القرفة - الفلفل الحلو - الليمون – الفانيليا .

الأطعمة الممنوعة :

المجموعة	امثلة
الحليب و مشتقاته	الحليب ومنتجاته و إذا كنت تعاني من حساسيه اللاكتوز - المنتجات التي تحتوي على البذور والمكسرات.
الفواكه و العصائر	الفواكه مع القشر أو البذور مثل: الزبيب - التمر - التين – التوت - الأناناس و الفراولة. كوكتيل الفواكه - جميع الفواكه المجففة. العصائر مع اللب و عصير البرقوق.
الخضار و العصائر	الخضار مع القشر او البذور مثل: البازلاء الخضراء – القرنبيط - الذرة - البطاطا الحلوة - البروكلي – الهليون – الفطر - الجزر الطازج – و الكوسة سواء مطبوخه او معلبه. الخضار غير المطبوخة - العصائر مع اللب.

الأطعمة الممنوعة :

البقوليات	القمح و الحبوب الكاملة - الأرز الأسمر - الكينوا – الشعير. الحبوب الغنية بالألياف مثل: الشوفان - الفشار. أي منتج مصنوع من البذور / المكسرات / جوز الهند / النخالة / الفواكه المجففة العالية في الألياف. الفاصوليا – البازلاء - الحمص - الصويا – العدس - الفول السوداني.
البروتين	اللحم القاسي واللحوم الليفية المحتويه على الغضاريف.
الدهون	البذور - المكسرات – الزيتون - جوز الهند، الافوكادو - بذور الخشخاش.
أخرى	شراب الشوكولاتة - الحلوى المصنوعة من الشوكولاتة أو المكسرات.